



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

45 min

Serving

4

Kohlrabi-Pommes

Diese Kohlrabi-Pommes bringen Gemüse in eine bekannte Form: Die Kohlrabi-Sticks werden vorgegart, knusprig paniert und anschließend im Ofen goldbraun gebacken. Dazu passt ein Dip nach Wahl.

Zutaten

- 1 Einheit Kohlrabi
- 1 Stück Ei
- 50 g Weizenmehl
- 80 g Paniermehl
- 30 g Parmesan, gerieben
- etwas Paprikapulver
- etwas Kräuter, gehackt
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1. Kohlrabi vorbereiten

5min

Den Kohlrabi schälen und in möglichst gleichmäßige, dicke Sticks schneiden.

2. 2. Kohlrabi vorgaren

7min

Die Kohlrabi-Sticks etwa 5 bis 7 Minuten dämpfen oder in Wasser vorkochen.
Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.

3. 3. Panierstraße vorbereiten

3min

Mehl und verquirltes Ei jeweils auf einen tiefen Teller geben. Paniermehl, Parmesan, Paprikapulver und nach Belieben fein gehackte Kräuter auf einem dritten Teller vermischen.

4. 4. Kohlrabi-Sticks panieren

8min

Die Kohlrabi-Sticks zuerst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden.

5. 5. Kohlrabi-Pommes backen

20min

Die panierten Kohlrabi-Sticks mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Nach Belieben mit etwas Rapsöl bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten goldbraun backen.

6. 6. Servieren

2min

Die Kohlrabi-Pommes kurz abkühlen lassen und mit einem Dip nach Wahl servieren.

Tipps

Rezept-Tipp

Damit die Panade möglichst knusprig wird, sollten die vorgegarten Kohlrabi-Sticks vor dem Panieren kurz abkühlen und gut abtropfen. Panko sorgt alternativ zu klassischem Paniermehl für eine gröbere Panade.

Nährwerte anzeigen

Energie	178 kcal
Fett	4.3 g
Gesättigte Fette	2.1 g
Kohlenhydrate	25.9 g
Zucker	3.1 g
Ballaststoff	2.2 g
Protein	8.4 g
Natrium	174.8 mg

Alle Angaben pro Portion